FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Réaffirmer mon sens au travail avec l'Ikigaï

Dernière màj 10/12/2025

Réaffirmer mon sens au travail avec l'Ikigaï

Taux de satisfaction : 7,4/10 – Taux d'abandon : 0%

Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 0.5 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour soit à partir de 750 € HT la demi-journée
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Parce que le sens au travail évolue et se questionne, cet atelier invite chaque participant à explorer ce qui l'anime, ce qui le motive et ce qu'il souhaite apporter au monde, grâce à l'outil Ikigaï, puissant révélateur de cohérence personnelle et professionnelle.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

1. Comprendre les notions de sens au travail et leurs dimensions personnelles et évolutives.
2. Identifier leurs sources individuelles de motivation, de valeurs et d'énergie.
3. Découvrir et utiliser la méthode Ikigaï pour clarifier ce qui fait sens pour eux.

4. Analyser les tendances révélées par leur Ikigaï et réfléchir à leur alignement professionnel.
5. Identifier une action concrète pour nourrir davantage leur sens au travail au quotidien.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux et compétences à l'issue	Outils	Modalités
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	● Présentation du formateur ● Programme et déroulé de la formation ● Recueil des attentes	Support Brainstorming	Brainstorm, paper
1. Retour sur les notions clés : sens & travail	- Clarifier ce qu'est le « sens au travail » - Identifier la dimension subjective & évolutive du sens - Comprendre l'impact des valeurs et de la cohérence personnelle	- Définition du sens au travail - Cohérence entre individu / valeurs / tâches - Notion d'activité « alimentaire » vs activité « à sens » - Rôle de la personnalité & des attentes individuelles	- Capacité à définir ce qui fait sens pour soi - Prise de recul sur sa relation au travail	Sondage 1–5, question Klaxoon, échanges
2. Le rapport au travail selon les générations	- Identifier les tendances générationnelles - Comprendre les différences de rapport au travail	- Baby-boomers / Génération X / Y / Z / Alpha - Valeurs associées à chaque génération - Impact sur la perception du sens	- Compréhension des différents repères générationnels - Mise en perspective de sa propre vision	Sondage générationnel, discussion guidée

3. Présentation & clés de compréhension	- Comprendre les 4 dimensions de l'Ikigaï - Identifier le lien avec le sens au travail	- Définition : « raison d'être » - 4 cercles : Ce que j'aime / Mon talent / Ce dont le monde a besoin / Ce que je peux apporter - Notion de réalisation et d'alignement	- Capacité à utiliser la matrice - Lecture simple des zones d'alignement et de tension	Matrice Ikigaï, apports théoriques vulgarisés
4. Explorer ses réponses & mieux se connaître	- Identifier ses motivations, talents & aspirations - Répondre aux 4 questions de l'Ikigaï	- Ce que j'aime : motivations intrinsèques, valeurs - Mon talent : réussites naturelles, compliments récurrents - Ce dont le monde a besoin : causes, injustices, impact désiré - Ce que je peux apporter : contribution possible	- Auto-analyse - Conscience de ses moteurs internes - Première lecture des tendances	Exercice individuel guidé, questions ouvertes, réflexion silencieuse
5. Qu'est-ce que j'en fais maintenant ?	- Analyser son Ikigaï - Comprendre les légers décalages ou désalignements - Identifier une action réaliste	- 3 scénarios possibles : alignement / sens partiel / décalage - Idées d'actions : projets internes, mission, formation, activités annexes… - Démarche d'exploration complémentaire (bilan, accompagnement)	- Capacité à interpréter son Ikigaï - Vision claire d'un « petit pas » accessible	Sondage Klaxoon, analyse des résultats, engagement personnel
6. Clôture & engagement	- Ancrer un apprentissage clé - Choisir une action concrète pour nourrir le sens	- Citation Dalaï Lama - Partage d'un apprentissage - Bonne pratique pour demain	- Engagement personnel - Motivation à poursuivre la réflexion	Auto-engagement, tour de table / chat

Moyens pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative reposant sur :

1. Apports théoriques structurés et accessibles
   - Définition du sens au travail
   - Approche générationnelle

- Philosophie & modèle Ikigaï

2. Activités interactives
   - Sondages Klaxoon
   - Questions ouvertes
   - Retours d'expériences
3. Exercices pratiques & introspectifs
   - Remplissage progressif de la matrice Ikigaï
   - Réflexion personnelle sur valeurs, talents, motivations
   - Analyse de scénarios d'alignement
4. Outils concrets & mobilisables immédiatement
   - Matrice Ikigaï simplifiée
   - Questions-guides pour explorer les 4 dimensions
   - Liste d'actions concrètes selon les scénarios
5. Approche humaniste & expérientielle
   - Cadre bienveillant (non-jugement, respect)
   - Alternance théorie/pratique
   - Engagement final pour structurer le passage à l'action

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).

Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.